

Τεχνικές που εφαρμόζονται στο πλαίσιο της Συμβουλευτικής και Οικογένειας

1. Φωτογραφίες και Ονόματα στο 'δέντρο της Οικογένειας. Συζήτηση πάνω σε αυτό. Αναδεικνύονται και εξωτερικεύονται, αναγνωρίζονται συναισθήματα και πτυχές της οικογενειακής και προσωπικής ζωής, (δίνεται σχετικό, επισυναπτόμενο έντυπο).
2. Φωτογραφίες και Ονόματα Οικογενειών και σημαντικών προσώπων στο Γεννεόγραμμα. Αποκαλύπτονται οι σχέσεις και οι δεσμοί που υπάρχουν μεταξύ των μελών. Ο σύμβουλος μπορεί να ρωτήσει για ποιο λόγο επέλεξαν να δείξουν τη συγκεκριμένη φωτογραφία συγκεκριμένη φωτογραφία. Τι σημασία που έχει για αυτούς η εικονιζόμενη σκηνή. Μπορεί να αποκαλυφθούν και να συζητηθούν συμπεριφορές και πρότυπα που εκπορεύονται από τους προγόνους. Επίσης, θα μπορούσε να έρθει στην επιφάνεια προσδοκίες, συναισθήματα, επιβάρυνση των νεότερων λόγω αυτού.
3. Η συζήτηση για την προέλευση του ονόματος. Η συγκεκριμένη τεχνική δύναται να συνδεθεί με την προηγούμενη τεχνική και να επεκτείνει τον ατομικό αναστοχασμό και τη συζήτηση.
4. Κασελάκι με φωτογραφίες. Κάθε φωτογραφία ξεδιπλώνει σημαντικές ιστορίες και γεγονότα για τα μέλη της οικογένειας.
5. Αναπλαισίωση. Η ελεγκτική και πειστική σύζυγος μπορεί να έχει μια άλλη διάσταση ερμηνείας και αναπλαισίωσης, ως η σύζυγος που ενδιαφέρεται πολύ και αγωνιεί. Η καταπίεση που αισθάνεται ο έφηβος από τους γονείς, μπορεί να ερμηνευτεί με διαφορετικό τρόπο ως εκδήλωση μεγάλης αγωνίας προς το πιο αγαπημένο τους πρόσωπο. Ειδικά στην περίοδο που αρχίζει και αποκτά αυτονομία στο πλαίσιο μιας πολύ επικίνδυνης κοινωνίας.
6. Συναισθηματική διαχείριση. Η αναγνώριση των έντονων συναισθημάτων και η συναισθηματική ρύθμιση της έντασης αυτών.
7. Οργάνωση προγράμματος της οικογένειας για κοινές οικογενειακές δραστηριότητες των μελών, αυξάνει την επαφή και τις δυνατότητες επικοινωνίας.
8. Οργάνωση προγράμματος για γεγονότα και επαφή με την ευρύτερη οικογένεια.
9. Role – Playing, με το οποίο μπορούν να αναπαραστήσουν δύσκολες σκηνές επικοινωνίας και να δουλέψουν πάνω στην ενεργητική ακρόαση, την ενσυναίσθηση, να εργαστούν και να εκπαιδευτούν στην επίλυση συγκρούσεων και τη λήψη υπεύθυνων αποφάσεων.
10. Η τεχνική της άδειας καρέκλας. Η τεχνική συναντάται στη συστημική, οικογενειακή θεραπεία. Θα μπορούσαμε να συζητήσουμε για τις σκέψεις και τα συναισθήματα μας για την άδεια καρέκλα "την απουσία" του σημαντικού προσώπου. Σε δεύτερη φάση θα μπορούσε να αναπληρωθεί το κενό και να

μιλήσει και το παρόν πια πρόσωπο για την απουσία του. Θα μπορούσε να ακολουθήσει διάλογος μεταξύ των μελών.

Η διδάσκουσα

Δρ. Τατιανή Γκάτσα